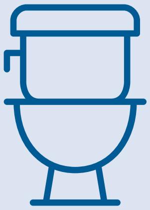
TAKE FIVE TO SURVIVE

អនាម័យសម្រាប់ពេលគ្រោះមហន្តរាយ



ជម្ងឺបានកើតរីករាលដាលឡើង នៅពេលណាមនុស្សមិនបានរក្សាទុកកាកសំណល់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

តើអ្នកធ្លាប់គិតពីកន្លែងដែលអ្នកនឹង “ទៅ” ពេលដែលគ្មានកន្លែង “ទៅ” ដែរឬទេ ? បន្ទាប់ពីការរញ្ជួយដីដ៏ធំមួយ យើងប្រហែលជាត្រូវរស់នៅដោយគ្មានទឹកស្អាត និងបង្គន់អនាម័យអស់រយៈពេលជាច្រើនសប្តាហ៍ ឬច្រើនខែនោះ។ ការមានគម្រោងសម្រាប់កន្លែង ដែលត្រូវទៅបត់ជើងតូច និងបន្ទោរបង់អាចការពារយើងពីជម្ងឺ ដែលអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់បាន។

ប្រព័ន្ធធុងភ្លោះ

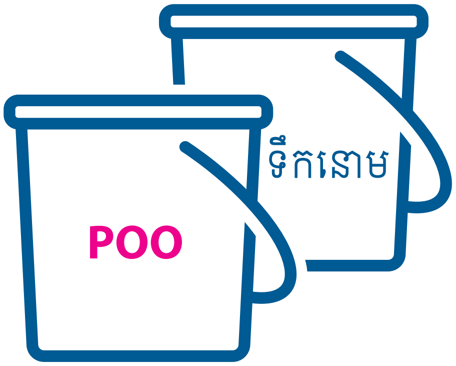
នៅតំបន់ដែលមានប្រជាជនច្រើន ឬទីប្រជុំជន ការប្រើប្រព័ន្ធធុងភ្លោះសម្រាប់បត់ជើងតូច និងបន្ទោរបង់អាចដោះស្រាយបញ្ហាបាន ព្រោះវាជួយកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃជម្ងឺ (ដូចជាជម្ងឺអាសន្នរោគ) និងចែកឲ្យដាច់នូវការបត់ជើងតូចចេញពីការបន្ទោរបង់ ដោយវាកាត់បន្ថយបរិមាណកាកសំណល់ និងក្លិនអាក្រក់។

ធុងលាមក

- ធុងជាបន្ទាត់ដែលមានថង់សំរាមធុនធ្ងន់ 13 ហ ឡុង។
- ប្រើធុងលាមក។
- គ្របដណ្តប់លើការប្រើប្រាស់នីមួយៗជាមួយក្រដាសអនាម័យ សំបកឈើ ឬសម្ភារៈដែលមានជាតិកាបូន ដើម្បីជួយឱ្យកាកសំណល់ស្ងួត និងគ្រប់គ្រងក្លិន។
- មិនត្រូវដាក់កាកសំណល់លាមកទៅក្នុងធុងឲ្យលើសពីពាក់កណ្តាលនោះទេ។
- ដាក់ថង់ទ្វេ និងទុកកាកសំណល់ឱ្យដាច់ដោយឡែកពីសំរាមផ្សេងទៀត និងឱ្យឆ្ងាយពីអាហារ និងទឹក។
- ការពារកាកសំណល់ពីសត្វចិញ្ចឹម រុយ និង កណ្តុរ។

ធុងដាក់កាកសំណល់រាវ (ទឹកនោម)

- ដាក់ក្រដាសអនាម័យទៅក្នុងធុងលាមក។
- បើអាច បន្ថែមទឹកមិនសម្រាប់ផឹកចូលទៅក្នុងធុង។
- យកវាទៅចាក់នៅលើវាលស្មៅ សួនច្បារ ឬទៅនឹងដី។



ជំហានទាំង 3 ដើម្បីទទួលបានសុខភាពល្អ

- មានទឹកផឹកស្អាតប្រើប្រាស់។
- ត្រូវតែលាងដៃរបស់អ្នកជានិច្ច បន្ទាប់ពីប្រើបង្គន់ និងមុនពេលញ៉ាំអាហារ។
- រក្សាទុកលាមកឱ្យមានសុវត្ថិភាព ដោយប្រើថង់សំរាមពីរជាន់ និងទុកវាឱ្យឆ្ងាយពីអាហារ និងទឹក។

ស្វែងយល់បន្ថែមទៀតអំពីបណ្ណផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានដែលពាក់ព័ន្ធ៖

- ទឹកសម្រាប់គ្រោះអាសន្ន
- សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់គ្រោះអាសន្ន

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន Take5toSurvive.com

ធនធាននានាបន្ថែមទៀត

សៀវភៅណែនាំស្តីពីបង្គន់គ្រាអាសន្ន៖ www.EmergencyToilet.org

ប្រព័ន្ធទឹកសំណល់ និងអាងលូចម្រោះ៖ https://bit.ly/32SCWZK

ការបង្ការជម្ងឺរាគរូសបន្ទាប់ពីគ្រោះមហន្តរាយ៖
English - https://bit.ly/2Y7XTB6
Spanish - https://bit.ly/2ZfAMkE

អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន និងការលាងដៃបន្ទាប់ពីមានគ្រោះមហន្តរាយ ឬគ្រោះអាសន្ន៖ https://bit.ly/2r7jtSh

យកលេខ 5 ដើម្បីរស់រាន គឺត្រូវបាននាំយកមកជូនអ្នកដោយ សហករណ៍គ្រប់គ្រងអាសន្ននៃខោនធី Washington៖ www.emcwc.org

ការផ្គត់ផ្គង់សំខាន់ៗ

សម្រាប់វិធីសាស្ត្រទាំងអស់

- ក្រដាសអនាម័យ ឬក្រដាស់កិតលាមក
- ស្រោមដៃប្លាស្ទិក ដែលអាចដោះចេញបាន
- ថង់សំរាមប្លាស្ទិក (សម្រាប់ដាក់ស្រោមដៃបោះចោល)
- សាប៊ូដុំ និងទឹក ឬទឹកលាងសម្អាតមានជាតិអាល់កុល (60% + កំហាប់)

សម្រាប់ប្រព័ន្ធធុងភ្លោះ

- ធុងផ្ទុកទម្ងន់ 5 ហ្គាឡុងចំនួន 2
- កៅអីបង្គន់មួយ (តាមចិត្ត ប៉ុន្តែត្រូវមានផាសុកភាព)
- សម្ភារៈដែលមានជាតិកាបូន និងស្ងួតដូចជាចំបើង ស្លឹកស្ងួត សរសៃក្រដាស កំទេចកំទី -ល-ៗ
- ថង់សំរាមប្លាស្ទិចសម្រាប់ដាក់របស់ធ្ងន់ៗ

សម្រាប់បង្គន់អនាម័យជីក

- ប៉ែល

ជីកបង្គន់អនាម័យ

ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជនបទ បង្គន់អនាម័យ (ឬរណ្តៅសម្រាប់បន្ទោបង់) អាចជាបង្គន់គ្រាអាសន្ន។ រៀបរៀនពីវិធីជីកបង្គន់អនាម័យ សូមពិនិត្យមើលក្រដាស់ប័ណ្ណលេខ #1 នៅគេហទំព័រ www.EmergencyToilet.org.

ប្រព័ន្ធអាងលូរចម្រោះ

តើអ្នកមានប្រព័ន្ធអាងលូរចម្រោះទេ? សូមពិនិត្យមើលក្រដាស់ប័ណ្ណលេខ #2 នៅគេហទំព័រ www.EmergencyToilet.org ដើម្បីកំណត់ថាតើ វានៅតែដំណើរការបន្ទាប់ពីការរញ្ជួយដីដែរឬទេ។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការស្វែងរកប្រព័ន្ធអាងលូចម្រោះរបស់អ្នក មុនពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ សូមទាក់ទងមកកាន់ផ្នែកសុខភាពបរិស្ថានខោន Washington

សំណួរ

ហេតុអ្វីបានជាគេណែនាំវិធីសាស្ត្រទាំងនេះ?

- វាអាចបង្ការពីការផ្ទុះជម្ងឺឡើង ដូចជាជម្ងឺអាសន្នរោគជាដើម។
- ដំណើរការនេះ បានប្រើប្រាស់យ៉ាងមានប្រសិទ្ធិភាពនៅក្រុង Christchurch ប្រទេសនូវែលសេឡង់អស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ បន្ទាប់ពីមានការរញ្ជួយដីធំមួយកាលពីឆ្នាំ 2011។
- មុននឹងប្រព័ន្ធលូរបស់យើងអាចស្តារឡើងវិញបាន វាអាចប្រើរយៈពេលរាប់ខែ ឬច្រើនឆ្នាំ។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វីយ៉ាងដូចម្តេចនឹងថង់លាមក?

- ស្វែងរកទីតាំងដែលមានសុវត្ថិភាពដើម្បីរក្សាទុកលាមកដែលច្រកថង់ពីរជាន់ឲ្យនៅឆ្ងាយពីអាហារ កុមារ និងសត្វ។
- ស្តាប់ព័ត៌មានបន្ថែមពីក្រុមដឹកចោលសំរាមក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីអនាម័យសម្រាប់ពេលគ្រោះមហន្តរាយ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ **www.emergencytoilet.org**.